

《你不可不知的待孕准备100天》

书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534568886

丛书名：百味丛书

编辑推荐

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

本书以待孕准备100天为主题，介绍了准备做妈妈前应了解的知识，应制定的方案以及应安排的生活，让妈妈们在细致的呵护中，开始好“孕”之旅！

内容简介

健康小生命的孕育并非仅仅需要10个月，怀孕前你们的身体健康，怀孕的过程就越轻松，宝宝出生后也会很健康。我们把待孕的准备期提前到孕前100天，在这100天中，孕产保健专家制订了详细的调理方案和怀孕指导。在这份细致的呵护中，好“孕”之旅已经启程！

目录

A 待孕倒计时100天：待孕准备时，用心了解孕知识

- 001．决定好，要不要做父母
- 002．为宝宝储备一份感情
- 003．生男还是生女，请遵守“游戏规则”
- 004．何时做父母，早决定很重要
- 005．如何选择受孕的最佳季节
- 006．种瓜得瓜——从遗传到优生
- 007．患这些遗传病的夫妻不宜要孩子
- 008．这些父母会把不良基因遗传给孩子
- 009．这些病与母亲遗传有关
- 010．如何预防遗传病儿的产生
- 011．不孕夫妇要进行哪些检查
- 012．把脉不孕症
- 013．试一试，这样治疗妻子不孕症
- 014．试一试，这样治疗丈夫不育症
- 015．不孕症寻求专家的手术帮助
- 016．孕前养性要及时
- 017．贫血妻子，补血后再怀孕
- 018．肝炎妻子，病愈半年后怀孕

- 019. 糖尿病妻子，在控制下怀孕
- 020. 心脏病妻子，咨询后怀孕
- 021. 结核病妻子，治愈后才能怀孕
- 022. 慢性肾炎妻子，慎重怀孕
- 023. 妻子甲状腺功能亢进，在治疗和指导下怀孕
- 024. 妻子患系统性红斑狼疮，选择时机怀孕
- 025. 淋病孕妇，治愈后怀孕
- 026. 梅毒患者，妊娠率减低
- 027. 软性下疳患者，治疗后怀孕
- 028. 尖锐湿疣患者，慎重怀孕并安全治疗
- 029. 非淋菌性尿道炎，会引发不孕
- 030. 艾滋病患者，避免怀孕
- 031. 性病会让新生儿染上多种病症
- 032. 阻止！其他感染累及胎宝宝

B 待孕倒计时90天：有备而孕，设计一个优孕好方案

- 033. 孕前90天，制订第一份优孕计划
- 034. 重点发现！不良的原生环境影响
- 035. 赶紧隔绝！工业环境污染
- 036. 开始远离！生活污染
- 037. 注意隔离！弓形虫病传染源
- 038. 下列问题，帮你进行孕前健康评估
- 039. 孕前身体检查有哪些
- 040. 准妈妈，身体准备好
- 041. 准爸爸，身体准备好
- 042. 准备怀孕前，拒用药品
- 043. 果断停止避孕
- 044. 我的地盘，我作主
- 045. 不良生活习惯，快改变！
- 046. 身体排毒，轻装上阵
- 047. 排毒食物数一数
- 048. 孕前健康选修——锻炼与运动
- 049. 赶紧注射预防针
- 050. 准备做妈妈，开始熟悉胎盘
- 051. 准备做妈妈，弄清楚羊水
- 052. 准备做妈妈，不能陌生脐带
- 053. 准备做妈妈，了解胎动
- 054. 准备做妈妈，认识流产
- 055. 准备做妈妈，要懂得保胎

C 待孕倒计时60天：孕前加油站，孕前生活新安排

- 056. 准妈妈要重视孕前营养——土肥苗才壮
- 057. 孕前营养要合理
- 058. 孕前营养补充策略

- 059 . 准妈妈孕前需补充微量元素
- 060 . 帮助受孕的营养补充
- 061 . 准父母饮食要牢记“多食少碰”
- 062 . 孕前饮食，不能闯“红灯”
- 063 . 一份好食谱，保证准妈妈孕前营养
- 064 . 准妈妈孕前贫血的营养调治
- 065 . 准妈妈孕前如何进行中医调养
- 066 . 妻子性冷淡，食物来帮忙
- 067 . 习惯性流产，美食来改善
- 068 . 丈夫性功能减退，试一试食疗
- 069 . 阳痿丈夫，试一试食疗
- 070 . 早泄丈夫，试一试食疗
- 071 . 少精丈夫，试一试食疗
- 072 . 遗精丈夫，试一试食疗
- 073 . 丈夫不育症，试一试食疗
- 074 . 准爸爸在妻子孕前的保健
- 075 . 做父母，还有什么准备要做
- 076 . 准备做妈妈，了解妊娠中毒症
- 077 . 准备做妈妈，了解妊娠合并糖尿病
- 078 . 准备做妈妈，了解妊娠合并胆汁淤积症
- 079 . 准备做妈妈，了解妊娠高血压综合征
- D 待孕倒计时30天：提高质量，激情性生活将带给你们生命的“礼物”
- 080 . 尽快迎接宝宝的到来
- 081 . 准父母要有规律的性生活
- 082 . 几种测定排卵时间的方法
- 083 . 采用有利受孕的最佳体位
- 084 . 别让不利的姿势干扰受孕
- 085 . 放松点，你们就会有机会
- 086 . 用爱抚增加受孕机会
- 087 . 抓住最佳受孕时间
- 088 . 让做爱充满激情
- 089 . 保证精子的活力和数量
- 090 . 把握好人体生物钟规律
- 091 . 准备做妈妈，学会估算预产期
- 092 . 准备做妈妈，了解产前检查
- 093 . 准备做妈妈，了解早产
- 094 . 准备做妈妈，了解过期妊娠
- 095 . 准备做妈妈，掌握胎教知识
- 096 . 准备妈妈要科学看待胎教
- 097 . 准备做妈妈，学会主要的胎教方法
- 098 . 准妈妈是胎教的主角
- 099 . 准爸爸，当好胎教的助手

在线试读部分章节

002 为宝宝储备一份感情

百日百事点拨

在你们认真考虑后决定要孩子，就必须开始健全自己的感情，因为十月怀胎的不易和今后漫长的抚育孩子之路，都将对你们的感情进行考验。也就是说，养育一个孩子实际上必须要进行感情投资。如果在最初决定要孩子和妻子最初妊娠的过程中，你们都会遭遇情感的不顺，那么后期妊娠的激烈反应就会让你们更难保证感情和谐，还不用说这种感情今后在孩子成长过程中将遇到的挑战。

专家支招

1. 克服最初的紧张心情。当听到你们将做父母的消息时，最初会为将有一个孩子而快乐，但是，接下来10个月的妊娠期恐怕就会让你们忧心忡忡了，这对于那些感情很好的夫妻也不例外。而对于心理素质不好的人来说，这种紧张从刚得知怀孕就发生了。在整个妊娠期，你们不仅要遇到从未遇到过的生理和心理问题，还会在这个过程中产生担忧，发生彼此间的分歧。通常，要打消这些不良情绪是需要你们克服最初紧张心情的。

2. 紧张时及时沟通。在整个妊娠期，夫妇会由于一个即将到来的孩子产生一些恐惧，比如，“孩子生出来会不会健康”、“孩子有残疾怎么办”、“有了孩子影响夫妻关系怎么办”，等等。如果这些问题一直困扰你们，而你们又疏于沟通，慢慢滋生的不良情绪就会对对方造成不良影响，继而产生感情上的摩擦。处理不好这个问题，会让夫妻感情受到冲击；处理得好，会让你们感受到共同成长的成长愉悦——这，也算是为了孩子一种感情的储备吧。所以，感到情绪紧张不安时，你们一定要及时沟通。

准备清单

1. 接受孩子必须要做好情感准备。准父母在情感上做好接受孩子到来的准备是非常必要的。你们可能会想说：情感上还要怎么准备？难道我们在情感上不接受孩子吗？这里所说的情感准备不仅仅是指去接受孩子，更重要的是要你们去学会爱孩子。能不能使你们的孩子从出生后到长大成人都能得到充分的、适当的爱？能不能使孩子在父母的爱下健康地成长？才是你们需要考虑并做出回答的。

研究人员发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也随之不断加深。而那些将怀孕视为意外，对此持消极态度的母亲，在孩子出生3个月时仍没感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。这种差异产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同，这两种不同的态度不仅导致对婴儿关爱程度的不同，对胎儿也有影响。002 为宝宝储备一份感情 百日百事点拨 在你们认真考虑后决定要孩子，就必须开始健全自己的感情，因为十月怀胎的不易和今后漫长的抚育孩子之路，都将对你们的感情进行考验。也就是说，养育一个孩子实际上必须要进行感情投资。如果在最初决定要孩子和妻子最初妊娠的过程中，你们都会遭遇情感的不顺，那

么后期妊娠的激烈反应就会让你们更难保证感情和谐，还不用说这种感情今后在孩子成长过程中将遇到的挑战。

专家支招

1. 克服最初的紧张心情。当听到你们将做父母的消息时，最初会为将有一个孩子而快乐，但是，接下来10个月的妊娠期恐怕就会让你们忧心忡忡了，这对于那些感情很好的夫妻也不例外。而对于心理素质不好的人来，说，这种紧张从刚得知怀孕就发生了。在整个妊娠期，你们不仅要遇到从未遇到过的生理和心理问题，还会在这个过程中产生担忧，发生彼此间的分歧。通常，要打消这些不良情绪是需要你们克服最初紧张心情的。
2. 紧张时及时沟通。在整个妊娠期，夫妇会由于一个即将到来的孩子产生一些恐惧，比如，“孩子生出来会不会健康”、“孩子有残疾怎么办”、“有了孩子影响夫妻关系怎么办”，等等。如果这些问题一直困扰你们，而你们又疏于沟通，慢慢滋生的不良情绪就会对对方造成不良影响，继而产生感情上的摩擦。处理不好这个问题，会让夫妻感情受到冲击；处理得好，会让你们感受到共同成长的成长愉悦——这，也算是为了孩子一种感情的储备吧。所以，感到情绪紧张不安时，你们一定要及时沟通。

准备清单

1. 接受孩子必须要做好情感准备。准父母在情感上做好接受孩子到来的准备是非常必要的。你们可能会想说：情感上还要怎么准备？难道我们在情感上不接受孩子吗？这里所说的情感准备不仅仅是指在情感上去接受孩子，更重要的是要你们去学会爱孩子。能不能使你们的孩子从出生后到长大成人都能得到充分的、适当的爱？能不能使孩子在父母的爱下健康地成长？才是你们需要考虑并做出回答的。研究人员发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也随之不断加深。而那些将怀孕视为意外，对此持消极态度的母亲，在孩子出生3个月时仍没感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。这种差异产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同，这两种不同的态度不仅导致对婴儿关爱程度的不同，对胎儿也有影响。知道怎么去爱孩子是一件非常不容易的事情，是任何书本上的知识都不可能立即帮助你们的，所以，你们必须在孩子出生前，就在情感上有充分的准备，然后再努力地去学习、实践和体验。
2. 进行角色分配。夫妇两人在生活中的角色定位是不同的，丈夫常会为经济问题而辗转反侧，妻子则可能会为不停地操持家务、照料孩子而深感疲惫。对于生活中这些无法回避的问题，如果夫妻双方产生异议，并且没有更好的解决情绪的办法，就会在有了孩子后让夫妻之间激起较大的冲突，让感情受到损伤。所以，夫妻双方准备要孩子后，要及时进行角色的分配：谁主要负责家庭生活的经济来源，谁主要负责养育孩子和料理家务。

100天忠告

尽早坐到桌边讨论 每一对第一次生育孩子的夫妇都不可避免会为孩子的抚育过程中出现的各种问题发生情感上的冲突，如果双方心理准备不足，一旦到了情绪激动、难以对话，再坐下来解决彼此的分歧就很难了。生活必须要你们达成某种妥协，就不如尽早坐到桌边，解决问题。

好知味链接

专家给出下面一些讨论方法，应该有助于夫妇探讨因有了孩子后而产生的忧虑：

1. 讨论之前，彼此分别将各自要谈的问题列出来，以免将认为重要的事遗忘掉。不要回避难以启齿的问题，这些问题正是你们首先要谈的话题。
2. 在你们比较冲动时或易受打搅时不要谈。再没有什么比中途造访及骤然而起的电话铃声更让交谈者心烦意乱的了。
3. 别指望毕其功于一役。你们可能会发现，谈论某一话题时往往能引出新的话题。这时，你们不妨先想一想新问题，一个问题一个问题解决。有时，需要分几次谈才能真正解决问题。
4. 谈话应和谐。毕竟你们彼此相爱，而且正在谈小宝宝的到来会给你们的生活带来更多的爱和欢乐。

5. 如果就某一困扰双方达成一项协议，把它记录下来，日后发生争执时便可做参考。
6. 小心对待来自家人和朋友的建议。对一家来说是解决问题的锦囊妙计，对另一家可能是招致灾难的导火索。你们要仔细想想，权衡一下这些建议是否符合双方的利益。

P9-10

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)